

La teva compra setmanal per menys de 70€: guia pràctica amb les ofertes de Caprabo

28/08/2025

Una compra setmanal per menys de 70 €? Sí, a Caprabo és possible. Aquí et deixem alguns tips per aconseguir-ho i una llista de productes [/export/shared/content/pdf/Llista-de-Carro-70.pdf] bàsics per omplir la teva nevera a finals d'agost sense passar dels 70 €.

6 consells per fer la teva compra setmanal per menys de 70 €



1. **Crea un menú setmanal i fes la llista de la compra.** Planificar el menú és un consell imprescindible per a no fer compres innecessàries. Si vas al supermercat amb la llista de la compra ben definida, t'estalvies de comprar productes innecessaris que sovint acaben malmetent-se.
2. **Aprofita les ofertes i productes de temporada.** Aprofita tots els productes que estan en oferta, sobretot aquells amb l'etiqueta "Preu més baix" o "Ofertaza". També opta per triar els productes de temporada i locals que són més barats, perquè hi ha més oferta.
3. **Descobreix els avantatges del Club Caprabo** [/sites/caprabocom/es/clubcaprabo/index.html?tk=0]. A totes les teves compres pots afegir-li cupons de descomptes personalitzats, aprofitar els dies sense IVA o altres promocions especials amb la teva targeta del Club Caprabo.
4. **Aposta per la marca blanca.** Una de les solucions per optimitzar les teves despeses, pot ser buscar les marques blanques que ofereix Caprabo en els lineals del supermercat i omplir el teu carro de la compra. Recorda que tens on triar:
5. **Evita compres impulsives.** Una llei universal és anar al supermercat sense fam, perquè això pot portar-te a fer compres innecessàries.
6. **Aprofita els productes al màxim.** Si planifiques bé el teu menú i la llista de la compra, pots comprar aliments que et serveixin per a diverses receptes, i després pots congelar el sobrant.

Exemple de compra setmanal per menys de 70 €

Organitzar una compra setmanal econòmica tal com estan les coses, sembla missió impossible, però res més lluny de la realitat. Amb una mica de planificació és possible. Aquí et deixem un exemple de compra setmanal que va des de proteïna, fruites i verdures fins a bàsics del rebost per menys de 70 €.

Carn i proteïna

- [Pit de pollastre sencera familiar EROSKI](#) [
<https://www.capraboacasa.com/ca/productdetail/19230572-pechuga-de-pollo-entera-familiar-eroski-bandeja-a>
]
- [Salsitxa fresca de porc EROSKI](#) [
<https://www.capraboacasa.com/ca/productdetail/11656188-salchicha-fresca-de-cerdo-eroski-bandeja-400-g/>]
- [Sardina neta, al pes](#) [
<https://www.capraboacasa.com/es/productdetail/20881991-sardina-limpia-al-peso-compra-minima-500-g/>]

Fruïtes i verdures

- [Alvocat COSTA VOLCÀ](#) [
<https://www.capraboacasa.com/es/productdetail/20075388-aguacate-costa-volcan-bandeja-750-g/>]
- [Amanida russa EROSKI](#) [
<https://www.capraboacasa.com/ca/productdetail/19519347-ensaladilla-eroski-bolsa-1-kg/>]
- [Patata per a fregir EROSKI NATUR](#) [
<https://www.capraboacasa.com/es/productdetail/12972832-patata-para-freir-eroski-natur-malla-2-kg/>]
- [Meló L'AVI, peça al pes](#) [
<https://www.capraboacasa.com/es/productdetail/16046518-melon-el-abuelo-pieza-al-peso-aprox-35-kg/>]

Pa, pasta i arròs

- [Baguette](#) [
<https://www.capraboacasa.com/es/productdetail/587352-baguette-220-g/>]
- [Macarrons EROSKI basic](#) [
<https://www.capraboacasa.com/ca/productdetail/361998-macarrons-eroski-basic-paquet-500-g/>]
- [Arròs llarg EROSKI BASIC](#) [
<https://www.capraboacasa.com/es/productdetail/4374161-arroz-largo-eroski-basic-paquete-1-kg/>]

Conserves, llaunes i altres bàsics

- [Tonyina clara en oli de oliva EROSKI](#) [
<https://www.capraboacasa.com/ca/productdetail/25807090-atun-claro-en-aceite-de-oliva-eroski-pack-6x70-g/>
]
- [Tomàquet fregit EROSKI basic](#) [
https://www.capraboacasa.com/és/*productdetail/13781802-tomàquet-fregit-*eroski-*basic-*brik-390-g/]
- [Pèsol molt fi EROSKI BASIC](#) [
<https://www.capraboacasa.com/es/productdetail/17820515-guisante-muy-fino-eroski-basic-lata-280-g/>]

- [Cigró cuit EROSKI](https://www.capraboacasa.com/ca/productdetail/25948423-cigro-cuit-eroski-flasco-400-g/) [<https://www.capraboacasa.com/ca/productdetail/25948423-cigro-cuit-eroski-flasco-400-g/>]
- [Oli d'oliva verge extra EROSKI](https://www.capraboacasa.com/ca/productdetail/371658-oli-doliva-verge-extra-eroski-ampolla-1-litre/) [<https://www.capraboacasa.com/ca/productdetail/371658-oli-doliva-verge-extra-eroski-ampolla-1-litre/>]

Esmorzar i berenars

- [logurt grec straciattella EROSKI](https://www.capraboacasa.com/ca/productdetail/22318117-yogur-griego-straciattella-eroski-pack-6x125-g/) [<https://www.capraboacasa.com/ca/productdetail/22318117-yogur-griego-straciattella-eroski-pack-6x125-g/>]
- [Cafè en gra natural EROSKI BASIC](https://www.capraboacasa.com/es/productdetail/8484263-cafe-en-grano-natural-eroski-basic-paquete-500-g/) [<https://www.capraboacasa.com/es/productdetail/8484263-cafe-en-grano-natural-eroski-basic-paquete-500-g/>]
- [Llet semidesnatada sense lactosa EROSKI](https://www.capraboacasa.com/es/productdetail/14879274-leche-semidesnatada-sin-lactosa-eroski-brik-1-litre/) [<https://www.capraboacasa.com/es/productdetail/14879274-leche-semidesnatada-sin-lactosa-eroski-brik-1-litre/>]
- [Cereals musli crunch amb dues xocolates EROSKI](https://www.capraboacasa.com/es/productdetail/733923-cereales-muesli-crunch-con-dos-chocolates-eroski-c) [<https://www.capraboacasa.com/es/productdetail/733923-cereales-muesli-crunch-con-dos-chocolates-eroski-c>]
- [Galleta cookies sense palma EROSKI](https://www.capraboacasa.com/ca/productdetail/23113509-galleta-cookies-sin-palma-eroski-paquete-225-g/) [<https://www.capraboacasa.com/ca/productdetail/23113509-galleta-cookies-sin-palma-eroski-paquete-225-g/>]
- [Pa de motlle integral amb crosta EROSKI](https://www.capraboacasa.com/es/productdetail/22444046-pan-de-molde-integral-con-corteza-eroski-paquete) [<https://www.capraboacasa.com/es/productdetail/22444046-pan-de-molde-integral-con-corteza-eroski-paquete>]
- [Formatge fresc baix contingut de sal EROSKI](https://www.capraboacasa.com/ca/productdetail/20037172-queso-fresco-bajo-contenido-de-sal-eroski-pack-4) [<https://www.capraboacasa.com/ca/productdetail/20037172-queso-fresco-bajo-contenido-de-sal-eroski-pack-4>]

Fes la prova aquesta setmana i omple el teu carro per menys de 70 €!



LA TARJETA CLUB CAPRABO, UNA DOBLE VÍA DE AHORRO PARA TODOS [

</shared/.content/blog-frescos/siempre-al-dia/caparticulo-00017.xml>]

A partir de ahora acumula euros y ahorra todavía más con la tarjeta Club Caprabo, aprovechando todos los descuentos, cupones personalizados y ofertas exclusivas. ¡Entérate de todas las ventajas y empieza a ahorrar!

